



Sformato di finocchi gratinati al fontal con patate, besciamella e noci

35 minuti

7



Fontal



Besciamella



Finocchio



Patate



Pangrattato



Noce moscata



Noci



Salvia



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Burro, Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Fontal** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Besciamella** 7) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Finocchio**	2 pezzi	4 pezzi
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Pangrattato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Noce moscata	1 pacchetto	1 pacchetto
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	588 g	100 g	638 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2955 kJ/ 706 kcal	503 kJ/ 120 kcal	3668 kJ/ 877 kcal	575 kJ/ 137 kcal
Grassi (g)	33 g	6 g	47 g	7 g
Grassi saturi(g)	18 g	3 g	27 g	4 g
Carboidrati (g)	78 g	13 g	78 g	12 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g	13 g	2 g
Fibre (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Proteine (g)	26 g	5 g	39 g	6 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Lessare le verdure

- Preiscaldate il forno a 200 °C.
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Pelate e affettate le **patate** a fette di 1 cm di spessore.
- Eliminate la base dura e le punte dei **finocchi** e riduceteli a fette di 1 cm.
- Lessate patate e finocchi per 10 minuti.

3



Preparare gli ingredienti

- Tritate grossolanamente le **noci**.
- Ricoprite il fondo di un pentolino d'**olio** e scaldatelo bene a fuoco medio.
- Friggete le foglie di **salvia** per qualche secondo, facendo molta attenzione a non bruciarle.
- Prelevate la salvia con un mestolo forato e trasferitela su un piatto con carta da cucina.

2



Cuocere lo sformato

- Nel frattempo, grattugiate il **fontal** con una grattugia a fori larghi.
- Ungete una pirofila da forno da circa 20 x 20 cm con **burro** o **olio**.
- Scolate **patate** e **finocchi**, trasferiteli nella pirofila e condite con un generoso pizzico di **sale** e **pepe**.
- Versate sopra la **besciamella**. Spolverizzate con il **fontal**, un pizzico di **noce moscata** e il **pangrattato**.
- Cuocete nel forno caldo per 15-20 minuti, finché lo sformato sarà dorato sulla superficie.

4



Disporre nei piatti

- Disponete lo **sformato** nei piatti.
- Guarnite con le **noci** e la **salvia** frita.

Buon Appetito!